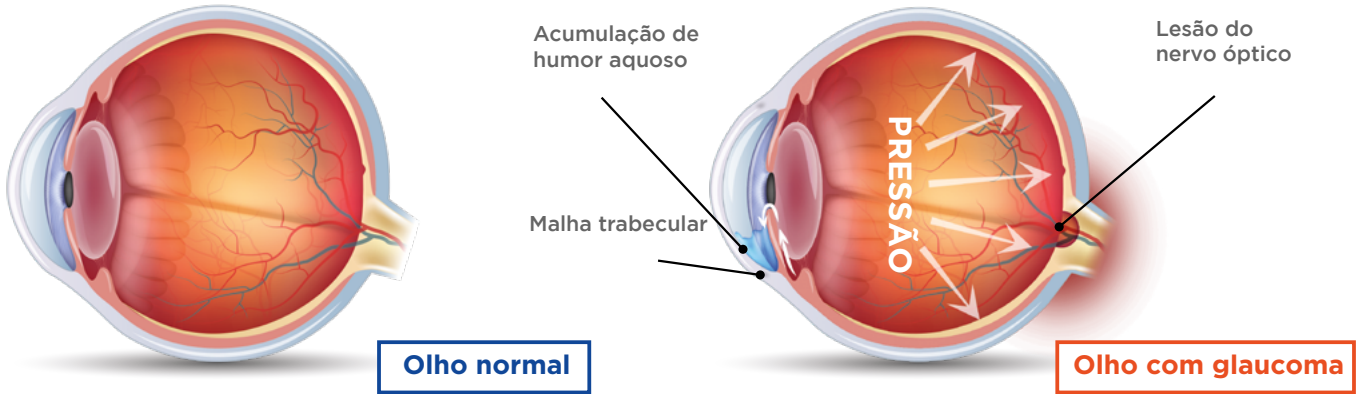
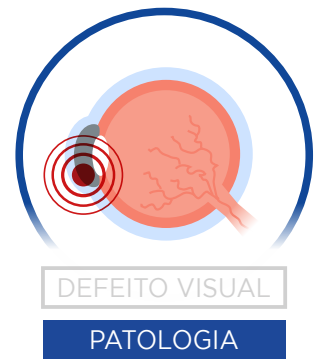


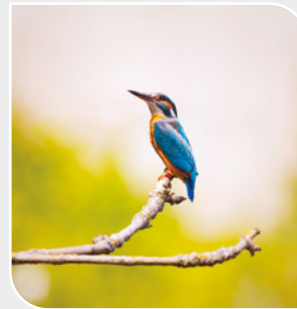
# O QUE É O GLAUCOMA?

O glaucoma é uma doença crônica que pode danificar o nervo óptico. O nervo óptico transmite informação visual ao cérebro a partir dos olhos. O glaucoma é geralmente, embora nem sempre, o resultado de uma pressão anormalmente elevada no interior do olho. Ao longo do tempo, o aumento da pressão pode desgastar os tecidos do nervo óptico, o que pode dar origem a perda da visão ou até a cegueira. Se for identificado cedo, pode evitar-se a perda de visão adicional. O glaucoma pode ser detetado através de uma câmara de fundo do olho.



## O GLAUCOMA POSSUI DIFERENTES ESTÁDIOS:

1. O glaucoma de ângulo aberto, ou glaucoma crônico, não tem sinais ou sintomas exceto a perda gradual da visão. A perda da visão pode ser tão lenta que podem ocorrer lesões irreparáveis antes que se tornem evidentes quaisquer outros sinais. De acordo com o National Eye Institute (NEI), este é o tipo mais comum de glaucoma.
2. Se o fluxo de humor aquoso for subitamente bloqueado, a acumulação rápida de fluido pode causar um aumento de pressão grave, rápido e doloroso. O glaucoma de ângulo fechado é uma situação de emergência. Chame imediatamente o médico se começar a apresentar sintomas como dor intensa, náuseas e visão desfocada.



VISÃO NORMAL

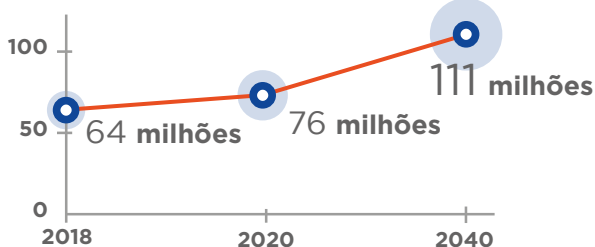


VISÃO COM GLAUCOMA

## PREVALÊNCIA DO GLAUCOMA

É esperado que o glaucoma aumente a nível mundial:

Fonte: [eyewiki.aao.org](http://eyewiki.aao.org)



Porcentagem de cegueira global causada pelo glaucoma:

um pouco mais de **11%**



Porcentagem de pessoas afetadas que nem sequer sabem que têm glaucoma:

Até **50%** em países desenvolvidos

## COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.

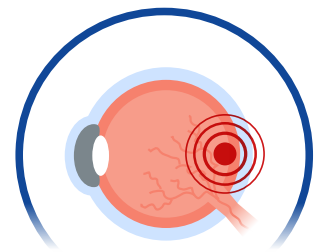


**PERGUNTE AO SEU PROFISSIONAL DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

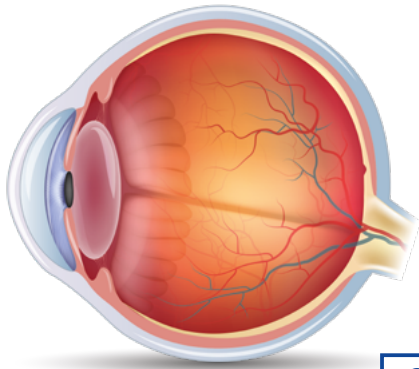
# O QUE É A RETINOPATIA DIABÉTICA?

A retinopatia diabética, também conhecida como doença ocular diabética, é uma condição clínica em que ocorrem danos na retina. A retina é a parte interior do olho, na qual ocorre o processo da visão. Quanto maior a duração da diabetes, maior a probabilidade de o doente desenvolver retinopatia diabética. É importante saber que, com frequência, a retinopatia diabética não apresenta sinais precoces de alerta e apenas a fotografia do fundo do olho a consegue detectar.

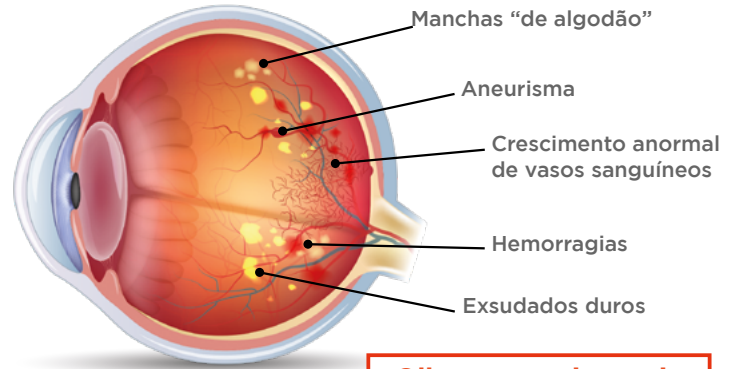


DEFEITO VISUAL

PATOLOGIA



Olho normal



Olho com retinopatia

## A RETINOPATIA DIABÉTICA TEM DOIS ESTÁDIOS:

1. O primeiro estágio é denominado retinopatia diabética não proliferativa (NPDR). A NPDR pode ter diferentes níveis, que podem ser ligeiros, intermédios ou graves. A NPDR não tem sintomas e os doentes podem não se aperceber dos sinais e ter uma visão normal.
2. O segundo estágio é denominado retinopatia diabética proliferativa (PDR). Num estágio anormal de PDR, formam-se novos vasos sanguíneos na parte de trás do olho, que podem sangrar e desfocar a visão, como é mostrado em baixo. Na primeira vez que ocorre este sangramento, a situação pode não ser grave. Na maioria dos casos, deixa apenas algumas pequenas manchas de sangue, sendo que os pontos desaparecem, com frequência, passadas algumas horas.



VISÃO NORMAL



VISÃO COM RETINOPATIA DIABÉTICA

## PREVALÊNCIA DA RETINOPATIA DIABÉTICA

Adultos > 18 anos

- Com diabetes e retinopatia diabética
- Com diabetes



**35%**  
dos diabéticos adultos  
sofrem  
de retinopatia

## COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.

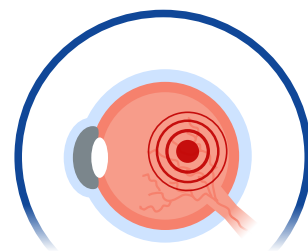


**PERGUNTE AO SEU  
PROFISSIONAL  
DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

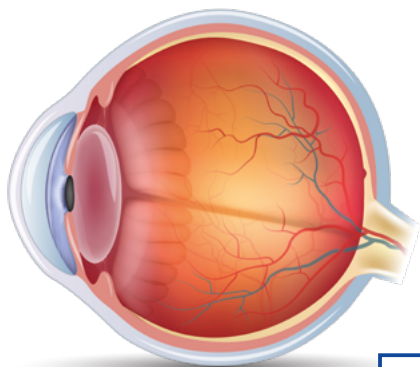
# O QUE É A DEGENERAÇÃO MACULAR?

Nos países industrializados, a degeneração macular relacionada com a idade (AMD) é a principal causa de perda de visão grave e irreversível em pessoas com idade superior a 65 anos. Esta doença afeta a parte central da retina, conhecida como mácula, que é responsável pela visão de alta resolução. Enfrentam-se problemas como ter dificuldade em ler com pouca luz e em reconhecer rostos, as cores parecerem desvanecidas ou ver uma mancha branca no centro do campo de visão.

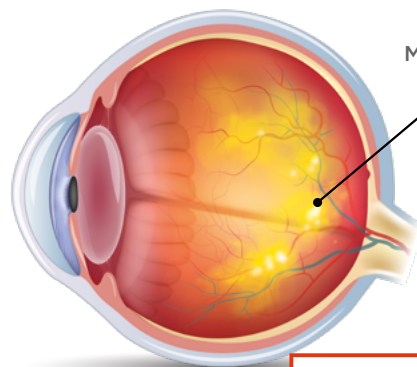


DEFEITO VISUAL

PATOLOGIA



Olho normal



Mácula danificada

Olho com a AMD

## A DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA COM A IDADE POSSUI DOIS ESTÁDIOS:

1. Estádio inicial: os doentes com AMD precoce possuem pequenas lesões na retina, denominadas drusas, e as áreas afetadas apresentam alterações de pigmentação. Em geral, estes doentes mantêm um bom nível de acuidade visual.
2. Estádio avançado: a AMD avançada leva a uma perda de visão grave e à formação de um escotoma (zona de visão ausente) central que conduz à neovascularização na vizinhança da mácula ou no centro desta.



VISÃO NORMAL



VISÃO COM DEGENERAÇÃO MACULAR

## CAUSA DA DEGENERAÇÃO MACULAR

Pessoas com 30 a 97 anos



Os olhos de cor clara são mais suscetíveis à AMD seca



As mulheres têm maior probabilidade de vir a sofrer de AMD

AMD não-exsudativa

90%  
casos  
notificados



AMD exsudativa

10%  
casos  
notificados

## PREVALÊNCIA DA DEGENERAÇÃO MACULAR

Pessoas com 30 a 97 anos



288  
milhões  
Até ao ano de  
2040



196  
milhões  
em 2020



30%  
aumento  
do risco  
Idade igual ou  
superior a 80

## COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.



PERGUNTE AO SEU  
PROFISSIONAL  
DE CUIDADOS OCULARES!

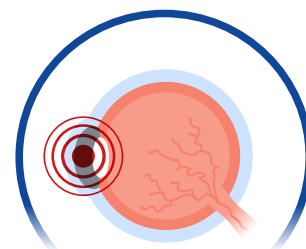
Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

## O QUE É A CATARATA?

Uma catarata é uma opacificação do cristalino (a lente do olho), que dá origem a uma diminuição da visão.

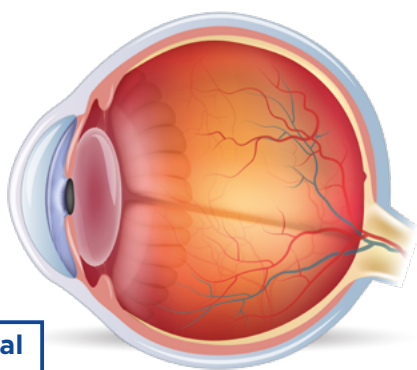
As cataratas desenvolvem-se, com frequência, lentamente e podem afetar um ou ambos os olhos.

Os sintomas podem incluir cores desvanecidas, visão desfocada ou dupla, halos em redor das luzes, dificuldades com luzes intensas e dificuldades em ver à noite. Isto pode dar origem a problemas na condução, leitura ou reconhecimento de rostos. As cataratas são a causa de metade de todos os casos de cegueira e de 33% do compromisso visual em todo o mundo.



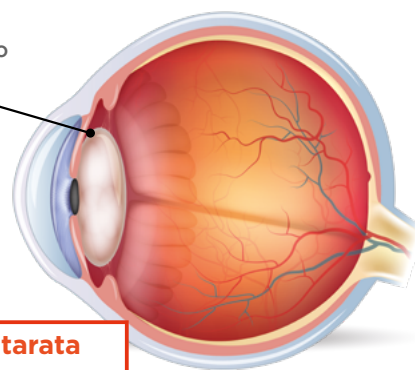
DEFEITO VISUAL

PATOLOGIA



Olho normal

O cristalino está turvo



Olho com catarata

### A CATARATA POSSUI DIFERENTES ESTÁDIOS:

1. Estádios precoces de catarata: A maioria dos doentes repara pela primeira vez nas cataratas quando a visão começa a ficar ligeiramente desfocada, as cores parecem desvanecidas, a visão noturna deteriora-se, aparecem halos em volta das luzes, aumenta o encadeamento e ocorre visão dupla (também conhecida como diplopia). As cataratas pequenas nem sempre se desenvolvem rapidamente e algumas nunca aumentam o suficiente para se tornarem um problema.
2. Se as cataratas estiverem a interferir significativamente com a sua vida diária, é provável que a doença ocular tenha atingido estádios avançados. A visão dupla, um sintoma frequente de cataratas precoces, geralmente desaparece na altura em que a catarata amadurece e começam a manifestar-se outros sintomas na forma de um ponto branco leitoso visível no cristalino e perda acentuada de visão.



VISÃO NORMAL



VISÃO COM CATARATA

### PREVALÊNCIA DA CATARATA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as cataratas são causa de aproximadamente 1/3 do compromisso visual em todo o mundo

**65,2 milhões de pessoas**, são afetadas por uma perda de visão moderada a grave devido a cataratas.



Causas de compromisso visual  
Catarata 33%  
Outras 67%



Causas de cegueira  
Catarata 51%  
Outras 49%

### COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.



**PERGUNTE AO SEU PROFISSIONAL DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

# O QUE É A SÍNDROME DO OLHO SECO?

A doença do olho seco é uma condição frequente que ocorre quando as lágrimas não conseguem proporcionar a lubrificação adequada aos olhos. As lágrimas podem ser inadequadas e instáveis por diversos motivos. Por exemplo, pode ocorrer secura ocular se não produzir lágrimas suficientes ou se produzir lágrimas de má qualidade. Esta instabilidade lacrimal leva à inflamação e lesão da superfície do olho. A secura ocular causa desconforto. Se tem olhos secos, pode sentir picadas ou ardor nos olhos. Os tratamentos para a secura ocular podem fazê-lo sentir-se melhor. Estes tratamentos podem incluir alterações do estilo de vida e gotas oculares.



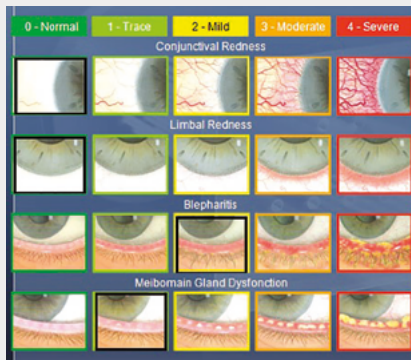
Visão normal



Desconforto visual com olhos secos

## DIFERENTES ESTÁDIOS DE SECURA OCULAR

Escala de classificação de Efron: o seu profissional de cuidados oculares pode fazer o seu seguimento e fornecer explicações relativas ao estado dos seus olhos.



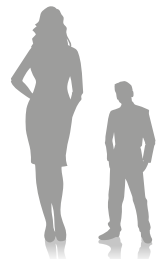
## PREVALÊNCIA DA SECURA OCULAR



**50%**  
de todos os olhos vermelhos e irritáveis têm como causa a síndrome do olho seco



**70%**  
das pessoas com mais de 45 anos



Idade superior a

**40**

## CAUSAS DA SECURA OCULAR



Ar condicionado



Alguns medicamentos



Tabaco



Lentes de contacto



Tempo passado em frente a ecrãs

## COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.

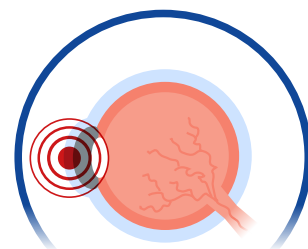


**PERGUNTE AO SEU PROFISSIONAL DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

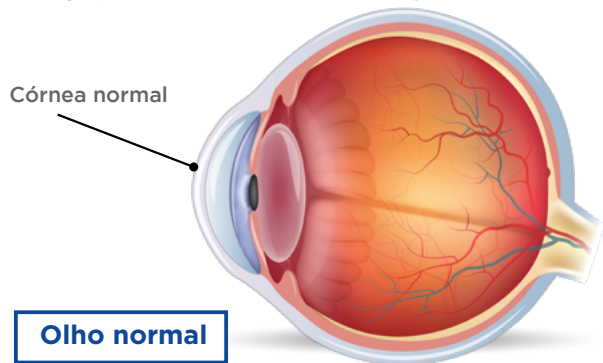
## O QUE É O QUERATOOCONE?

O queratocone envolve o afunilamento e adelgaçamento da córnea, que é a janela frontal transparente do olho. A córnea ajuda a focar a luz na retina para formar uma imagem perfeita. O queratocone é uma doença multifatorial, que afeta 1 em cada 2000 pessoas. Algumas causas estão identificadas, como predisposição genética, fatores hormonais e ambientais, esfregar os olhos e stress mecânico. O queratocone dá origem a uma maior sensibilidade à luz. Causa visão desfocada, compromisso da visão distante, halos e sombras quando próximo de uma fonte de luz. Os sintomas comuns do queratocone incluem protusão progressiva da córnea, que adquire uma forma em cone, adelgaçamento da córnea e compromisso da visão.



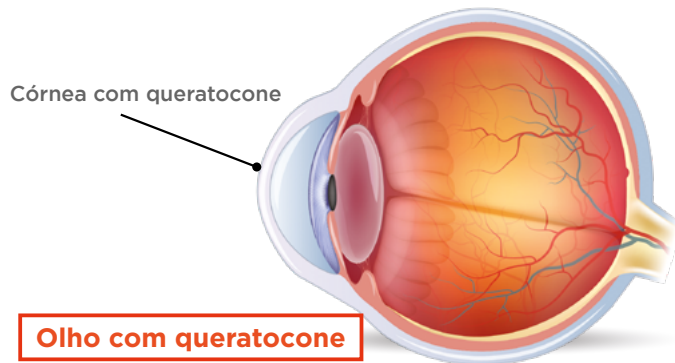
DEFEITO VISUAL

PATOLOGIA



Córnea normal

Olho normal



Córnea com queratocone

Olho com queratocone

### ▶ O QUERATOOCONE POSSUI 4 ESTÁDIOS DIFERENTES:

#### DO QUERATOOCONE PRECOZE AO GRAVE

Os sinais e sintomas do queratocone podem alterar-se à medida que a doença progride. Incluem visão desfocada ou distorcida, aumento da sensibilidade à luz intensa e encandeamento, que podem causar problemas na condução noturna, atualizações frequentes das prescrições de óculos e/ou agravamento ou turvação súbitos da visão.



VISÃO NORMAL



VISÃO COM QUERATOOCONE

### ▶ PREVALÊNCIA DO QUERATOOCONE



HOMENS 2%



MULHERES 1,8%

Com queratocone

Sem queratocone

(Fonte: Cornea fev 2020)

### ▶ COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.

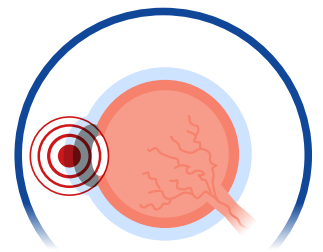


**PERGUNTE AO SEU PROFISSIONAL DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.

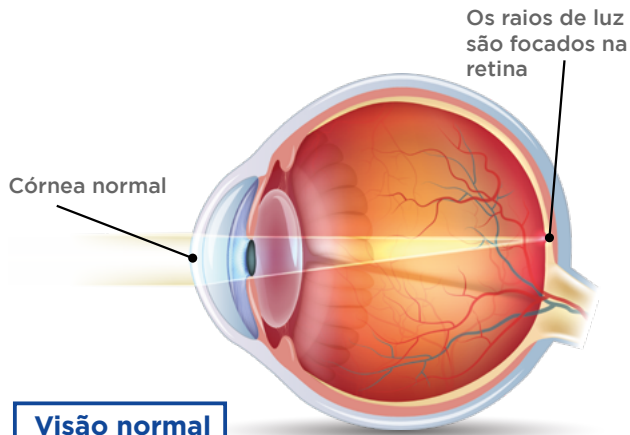
# O QUE É A MIOPIA?

É provável que as alterações do estilo de vida resultem num aumento do número de pessoas com problemas oculares. Por exemplo, a redução do tempo passado ao ar livre, o aumento do trabalho de proximidade e o aumento das taxas de urbanização, entre outros fatores, podem contribuir para um aumento global substancial do número de pessoas com miopia.



DEFEITO VISUAL

PATOLOGIA



Visão normal



Visão com miopia

## ESTÁDIOS DA MIOPIA

Compromisso da visão distante, capacidade de ver melhor os objetos próximos que os distantes. A miopia pode ser causada por um globo ocular mais longo do que o normal ou por qualquer condição que impeça que os raios de luz se foquem na retina. A maioria das formas de miopia pode ser controlada com lentes corretivas. A cirurgia pode corrigir de forma permanente algumas formas de miopia, embora a eficácia e segurança a longo prazo não tenham sido plenamente determinadas.

Ligeira



-0,25 to -3,00 D

Moderada



-3,25 to -6,00 D

Elevada



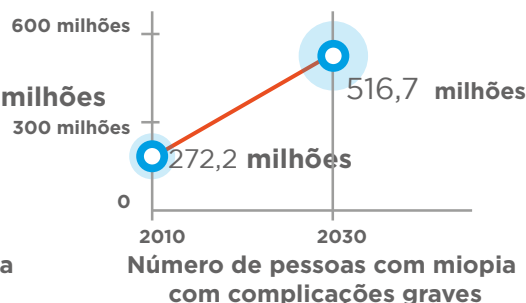
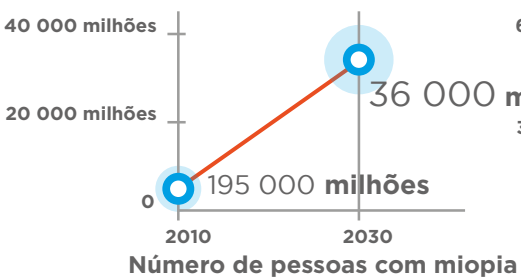
-6,25 ou superior

A potência das lentes de prescrição é medida em dioptrias (D). As lentes que corrigem a miopia têm um sinal "menos" (-) antes do número da potência

## PREVALÊNCIA DA MIOPIA

É esperado que a miopia aumente a nível mundial, **de acordo com estimativas que têm em consideração o crescimento da urbanização e o índice de desenvolvimento humano.**

Fonte: <https://www.allaboutvision.com>



50% da população mundial pode ter miopia até ao ano 2050

20% desses doentes miopes podem ter miopia elevada

## COMO MANTER OS OLHOS SAUDÁVEIS?

- Tenha uma alimentação saudável.
- Faça exercício físico regular.
- Respeite regras específicas se utiliza dispositivos digitais.
- Utilize óculos com proteção UV.
- Faça exames oculares.



**PERGUNTE AO SEU PROFISSIONAL DE CUIDADOS OCULARES!**

Advertência: Se o seu exame revelar uma suspeita elevada de doença, consulte o oftalmologista. Este exame é uma avaliação.